BlinkistDE

Entscheide selbst, wie alt du bist

Was die Forschung über das Jungbleiben weiß

Von Sven Voelpel



Buch (Komplettfassung)

Worum geht's

Altern ist zu einem großen Teil eine Frage der Einstellung und Lebensführung. Die Blinks zu Entscheide selbst, wie alt du bist (2016) zeigen, wie Menschen selbst beeinflussen können, ob sie „alt" sind oder nur älter werden.

Wer diese Blinks lesen sollte

Jeder, der sich vor dem Alter(n) fürchtet
Menschen, die etwas für ihre Gesundheit tun möchten
Alle, die denken, bestimmte Dinge gehören sich im Alter nicht mehr

Wer das Buch geschrieben hat

Sven C. Voelpel ist Professor für Betriebswirtschaft an der bs University Bremen und Gründungspräsident des WDN – WISE Demografie Netzwerks. Außerdem berät er Unternehmen wie Daimler, die Deutsche Bahn und die Deutsche Bank. Voelpel beschäftigt sich in seiner Arbeit insbesondere mit der Effektivität von Führung und lebenslanger Fitness für Höchstleister.

VISIT…

LANZAROTE

Caliente.com

Was drin ist für dich: Erkennen, wieso du dich vor dem Altern nicht fürchten brauchst.

In Kalifornien ist Google zurzeit u.a. damit beschäftigt, die Nanorobotik zu erforschen – nicht zuletzt, um uns in Zukunft unsterblich machen zu können. Mit Nanorobotern, die Verschleißteile ersetzen oder reparieren, könnte das Altern bald kein Thema mehr sein. Es stellt sich allerdings die Frage, ob wir wirklich ewig jung bleiben wollen oder ob dem Alter nicht doch mehr abzugewinnen ist, als viele meinen.

Den meisten Menschen erscheint das Älterwerden grausam, weil sich alle körperlichen und geistigen Funktionen kontinuierlich verschlechtern, sich Zipperlein und Gebrechen einstellen. Doch können wir diesen Prozess nicht mit beeinflussen? Sven Voelpel meint: durchaus. In diesen Blinks erfährst du, welche Kriterien für das Altsein und Sich-alt-Fühlen eine Rolle spielen und wie zahlreiche Studien die verschiedenen Bedeutungen von Alter messbar machen. Vor allem zeigen dir die Blinks, was du selbst dafür tun kannst, um positiv zu altern.

Wir klären die Fragen,

wieso Altern nicht damit zu vergleichen ist, eine Treppe hinabzusteigen,
was unsere Gene mit dem Altern zu tun haben, und
warum Alter zu einem großen Teil Kopfsache ist.

Wir sollten das Alter nicht als Abstieg begreifen, sondern als Wanderung.

Menschen wie Günther Krabbenhöft, der sogenannte „älteste Hipster Berlins“, feiern mit über 70 Jahren noch bis frühmorgens auf Rave-Partys. Doch viele wie ihn gibt es nicht. In Clubs und auf Partys gehören eher junge Leute, oder? Doch wer bestimmt das eigentlich? Woher kommen unsere festgefahrenen Meinungen darüber, was sich in einem gewissen Alter gehört?

Unsere Vorstellung vom Älterwerden ist stark von bildlichen Darstellungen geprägt, die seit dem 16. Jahrhundert in Europa kursieren. Im 19. Jahrhundert hingen sogenannte Lebenstreppen in nahezu allen Wohnzimmern und Arbeitsstätten und brannten sich so ins kulturelle Gedächtnis ein. Die Stufen der Lebenstreppe führten zuerst hinauf, vom zarten Kind bis zur gemachten Person, um dann schließlich hinab in die Hilflosigkeit am Krückstock zu führen. Dies prägte das Bild des Alterns als Verlust und Abstieg.

Auch unsere heutige Vorstellung von den verschiedenen Lebensphasen haben noch einiges mit den Lebenstreppen des Biedermeiers gemein. Flirten und Feiern gehören demnach in die Jugend, das mittlere Lebensalter ist in erster Linie dem Tätigsein gewidmet, das letzte Lebensdrittel gehört allein dem Ruhestand im Schaukelstuhl oder Fernsehsessel. Und am Ende lauern Einsamkeit und Siechtum im Altenpflegeheim.

Doch auch wenn uns solche klaren Bilder wie das der Treppe Richtung geben können, sind sie doch einengend. Vor allem stellt die absteigende Treppe das Alter viel zu negativ dar.

Der deutsch-amerikanische Psychologe Erik Erikson, der u.a. in Berkeley und Harvard unterrichtete, entwirft ein Alternativmodell. Er sieht in unseren Leben keine Treppe, sondern geht vielmehr von einer stetigen Entwicklung aus: einer Lebenswanderung in acht Etappen, vom Säuglings- bis zum Rentenalter.

Entscheidend ist dabei, dass jede Entwicklungsphase bestimmte Herausforderungen und typische Krisen mit sich bringt. So muss das Kleinkind lernen, sich von der Mutter abzunabeln und ein eigenständiges Ich zu entwickeln. Als Schulkind muss es Selbstbewusstsein ausbilden, um erfolgreich zu sein, und Versagensängste abschütteln. Die Krise bzw. Herausforderung des Alters liegt darin, das gelebte Leben mit all den erfreulichen und unerfreulicheren Seiten zu akzeptieren und sich tiefer mit den Menschen und der Gesellschaft zu beschäftigen, also über seinen persönlichen Horizont hinauszusehen. Scheitert der alternde Mensch an dieser Aufgabe und hadert mit sich, kann er laut Erikson leicht am Leben verzweifeln.

Daher sollte man versuchen, sich auch im Alter noch zu entwickeln und seine Persönlichkeit zu bereichern. Wer das Leben als Wanderung anstatt als Treppe versteht, hat in seiner Lebensgestaltung schließlich mehr Spielraum.

Wenn Menschen sich über die konventionellen Altersklischees hinwegsetzen, ergeben sich viel eher individuelle Lebensläufe wie der des Berliner Ravers Günther Krabbenhöft. Jener sagt, nie glücklicher als im Alter gewesen zu sein. Und zu seinem Lebensabend gehören eben Techno-Partys. Warum nicht?

Wer den Konventionen des Altseins trotzt, fühlt sich auch jünger.

Was ist wohl das Lebensalter, in dem Menschen am allerglücklichsten sind? Sicherlich irgendetwas in der Jugend, denkst du vielleicht. Statistisch gesehen kommen mehrere Lebensphasen infrage. Das Alter gehört auch dazu. Doch ob wir ein bestimmtes Lebensalter als erfüllend wahrnehmen, hat vor allem damit zu tun, was in dem jeweiligen Alter von uns erwartet wird. Und das können wir beeinflussen, indem wir diesen festgefahrenen Vorstellungen etwas entgegensetzen.

„Das Glück ist ein U", schrieb die Frankfurter Allgemeine Zeitung mit Bezug auf eine Studie der London School of Economics. Mithilfe von 23.000 Teilnehmern aus mehr als 50 Ländern konnte festgestellt werden, dass die meisten Menschen mit etwa 20 Jahren besonders glücklich sind, die Glückskurve dann bis zum 50. Lebensjahr rapide sank, danach jedoch wieder anstieg. Doch was macht Menschen in der Mitte ihres Lebens so unzufrieden?

Ein möglicher Erklärungsgrund ist der Leistungsdruck zwischen 30 und Mitte 40. Die Menschen sollen Karriere machen, Familien gründen, Häuser bauen, aber trotzdem noch diversen Hobbys frönen. Wer dann älter wird, erlangt erwiesenermaßen mehr Gelassenheit und pfeift zunehmend auf die Erwartungen der Gesellschaft. Mit den Jahren kommt es auch zu einer geringen Machtverschiebung von der rechten zur linken Hirnhemisphäre, und damit

zur vermehrten Verarbeitung positiver Emotionen. Auch deshalb werden wir im Alter zufriedener.

Daher ist die Chance auf eine glückliche und erfüllende Zeit im Alter sehr hoch. Die Voraussetzung dafür ist jedoch, dass wir uns die schönen Dinge des Lebens wie Fernreisen oder eine Hütte im Wald auch zutrauen. Hier machen uns leider Erwartungen und Selbstreflexion oft einen Strich durch die Rechnung. Wem wiederholt suggeriert wird, dass das Leben mit dem 65. Lebensjahr vorbei sei, der glaubt es irgendwann und wird sich kein ambitioniertes Projekt mehr vornehmen.

Wie sehr unser Denken unsere tatsächliche Handlungsfähigkeit im Alter beeinflusst, zeigte das Experiment in einem Altenheim von der US-Psychologin Ellen J. Langer aus dem Jahr 1979. Sie installierte Möbel, Einrichtungsgegenstände sowie Radio- bzw. Fernsehsendungen aus den 50er-Jahren in den Räumlichkeiten der Hälfte der Bewohner, sodass diese sich 20 Jahre in der Zeit zurückversetzt fühlten. Schon nach einer Woche fühlten sich die Teilnehmer des Experiments nicht nur jünger und fitter, sie waren auch nachweislich aktiver als die Hälfte der Bewohner, die keine Zeitreise zu ihrem jüngeren Ich gemacht hatten. Sogar die Gedächtnisleistung, Beweglichkeit und selbst das Hörvermögen hatten sich bei der ersten Gruppe verbessert.

Das sagt uns, dass das gefühlte Alter viel wichtiger für uns ist als das kalendarische Alter. Möglicherweise ist manch ältere Dame nur deshalb auf einen Rollator angewiesen, weil ihr ihre Umgebung vermittelt, dass sie einen braucht, anstatt sie zu ermutigen, nachlassende Kraft und Koordination durch regelmäßige Bewegung zurückzugewinnen. Das beste Rezept, älter zu werden ohne zu altern, lautet daher: sich nicht von den konventionellen Vorstellungen des Altseins verwirren lassen, die in erster Linie Resignation und Einschränkung vorsehen. Sondern schlicht weiter das tun, was einem Freude macht.

Biologisch altern wir aus vielen verschiedenen Gründen.

Wenn wir uns beim Obstschälen in den Finger schneiden, heilt die Wunde binnen weniger Tage. Unser Körper bildet neue Hautzellen und repariert so die verletzte Stelle. Doch leider funktioniert dieser Mechanismus nicht für immer und für den ganzen Körper. Wenn wir altern, werden bestimmte Dinge einfach nicht mehr repariert oder ersetzt. Derweil ist unklar, warum manche Menschen schneller oder langsamer altern. Der Alterungsprozess ist so rätselhaft, dass die Wissenschaft seit Ewigkeiten über die Ursachen debattiert. Folgende Gründe wurden allerdings bereits gesammelt.

Erstens, die körperliche Regenerationsfähigkeit verschlechtert sich im Alter, da unsere Körperzellen nicht endlos teilbar sind. Die Zellbiologen Leonard Hayflick und Paul Moorhead entdeckten im Jahr 1961, dass sich die Zellen während einer durchschnittlichen Lebenszeit nur 40- bis 60-mal teilen. Danach können sie sich nicht mehr regenerieren. Teilweise produzieren sie dann sogar schädliche Substanzen, die wiederum zu schweren Erkrankungen führen können.

Zweitens, unser Körper ähnelt einer Maschine, und wie eine Maschine verschleißt auch unser Körper mit der Zeit. Die Knorpelschicht an den Gelenken nimmt ab, was Schmerzen zur Folge hat. Und Ablagerungen in unseren Blutgefäßen begünstigen Erkrankungen wie Herzinfarkt oder einen Schlaganfall.

Drittens, unsere Gene spielen eine Rolle im Alterungsprozess. Untersuchungen wie die Lang Leven Studie der Universität Leiden weisen nach, dass manche Menschen genetisch besser gegen das Altern gewappnet sind. Sie verfügen über einen besonders leistungsfähigen Stoffwechsel, der zu weniger Schäden an Blutgefäßen und Organen führt. Altersforscher und Mediziner gehen davon aus, dass unsere Gene zu 10–30% beeinflussen, wie wir altern.

Viertens, unsere Lebensführung lässt unseren Körper langsamer oder schneller altern. So wichtig Gene für die Ausbildung und Regenerierung von Organen sind: Gemäß der sogenannten „Dänischen Zwillingsstudie“, in der Daten von 75.000 Zwillingen über einen Zeitraum von 130 Jahren gesammelt und verglichen wurden, sind die Gene nur für etwa 10% der durchschnittlichen Lebenszeit eines Menschen verantwortlich. Die restlichen 90% gehen auf das Konto von Lebensführung.

Diese Annahme bestätigt auch der Molekularbiologe Stefan Schreiber, der an der Universität Kiel über gesundes Altern forscht. Laut Schreiber können wir mit einer guten Lebensführung schlechte genetische Voraussetzungen überwinden. Wer stark übergewichtig ist und raucht, hat einen möglichen genetischen Vorteil rasch verspielt. Und wer weniger begünstigt ist, aber Sport treibt und sich gesund ernährt, senkt sein Risiko für Bluthochdruck, Diabetes und Gefäßerkrankungen.

Wir können biologische Alterungsprozesse zwar nicht ganz aufhalten, aber dennoch mitbestimmen.

Irgendwann geht es bei jedem los. Man sucht nach der Lesebrille, um die Speisekarte zu entziffern, vergisst, was man sagen wollte, und bemerkt im Spiegel einen unaufhaltsamen Haarausfall. Der Alterungsprozess ist unvermeidbar, denn wir altern mit dem Zeitpunkt unserer Geburt. Doch unser Körper und Gehirn sind plastisch, das bedeutet unser ganzes Leben wandelbar und anpassungsfähig.

Viele Alterungsprozesse müssen wir einfach hinnehmen. Wir können bspw. nicht verhindern, dass die Linse in unserem Auge an Elastizität verliert und wir Dinge, die in unserer Nähe sind, immer schlechter fokussieren können. Andere Altersvorgänge können wir immerhin verlangsamen – etwa die unserer Haut. Sie altert langsamer, wenn wir auf allzu lange Sonnenbäder verzichten. Wieder andere Verschleißprozesse können wir durch Hilfsmittel ausgleichen. Für schwindende Hör- oder Sehkraft gibt es Hörgeräte und Brillen, für graue Haare Färbemittel.

Dennoch: Mit den Jahren verlieren wir an Sinnesschärfe, Kraft und Beweglichkeit. Zentrale Körperfunktionen lassen durchschnittlich im Alter von 40 Jahren deutlich nach. Unsere Nervenbahnen leiten die elektrischen Impulse nicht mehr schnell genug weiter, und diese

verringerte Nervenleitgeschwindigkeit verlangsamt die Reaktionsgeschwindigkeit. Kurz: Der Prozessor in unserem Gehirn – und damit unser Gedächtnis – verliert an Leistungsfähigkeit.

Trotzdem bescheinigen uns Medizin und Neurologie eine erstaunliche Plastizität unseres Körpers. Das bedeutet, dass wir ihn beeinflussen und formen können. Je nachdem, ob wir Sport machen oder faul sind, ob wir nur Junk Food oder viel Obst und Gemüse essen, können wir unseren Körper stark verändern.

Doch auch kognitiv sind wir bis ins hohe Alter plastisch, also formbar. Denn das Gehirn arbeitet auch im Alter noch wie ein Muskel. Wenn wir es regelmäßig trainieren, kann die Leistungsfähigkeit erhöht werden oder zumindest erhalten bleiben. Dies belegen Studien mit Seniorinnen und Senioren, die gezielt ihr Reaktionsvermögen trainierten, etwa mithilfe von Computerspielen. Eine Studie der University of California ergab, dass Menschen zwischen 60 und 85 Jahren nach nur zwölf Stunden Training innerhalb von drei Wochen so reaktionsschnell waren wie untrainierte 20-jährige Probanden.

Gehirn und Körper altern also nicht bei allen Menschen gleich schnell. Mick Jagger etwa hat auch noch mit 70 auf der Bühne jede Menge Power und vor allem ein ausreichend großes Lungenvolumen. So etwas gelingt allerdings nur mit ausdauerndem Training – die meisten Menschen im Ruhestand könnten nicht einmal fünf Minuten so energiegeladen über die Bühne rocken wie Jagger.

Gefühltes und biologisches Alter gehen bei vielen auseinander, da das Alter häufig Kopfsache ist.

Autor Sven Voelpel realisierte eines Tages, dass die Algorithmen im Internet ihn aufgrund seiner ausgedehnten Recherche zum Suchbegriff „Alter“ für einen alten und vor allem gebrechlichen Menschen hielten. Ständig bekam er Werbung für Treppenlifte oder Informationsangebote zum Thema Inkontinenz. Offenbar bedient die Werbeindustrie ein sehr pessimistisches Bild vom Alter – mit dem sich die meisten Menschen aber gar nicht identifizieren können.

Die Selbstwahrnehmung der meisten über 60-Jährigen ist heutzutage ganz anders als noch vor ein paar Jahrzehnten. Sie empfinden sich nicht als alt. Das fand jedenfalls eine Umfrage des Instituts für Demoskopie Allensbach im Jahr 2012 heraus. Von den 60- bis 74-Jährigen schätzten sich beinahe 60% jünger ein, als sie waren, und Menschen, die älter als 75 waren, fühlten sich durchschnittlich ganze zehn Jahre jünger.

Wer sich allerdings alt und hilflos fühlt, traut sich weniger zu und gestaltet sein Leben auch wie ein hilfloser Mensch. Das zeigen die Ergebnisse der Pflegewissenschaftlerin Angelika Abt-Zegelin, die bettlägerige Menschen im Alter von 62 bis 98 Jahren befragte, wie sie zu diesem Zustand gekommen waren. Zu ihrem Erstaunen stellte Abt-Zegelin fest, dass sich die Schicksale der Pflegebedürftigen stark ähnelten. Zuerst waren die Betroffenen unsicher beim Gehen gewesen, dann aufgrund eines Sturzes im Krankenhaus gelandet, wo man ihnen dann ans Herz gelegt hatte, am besten direkt liegen zu bleiben.

Dieses Phänomen wird von Abt-Zegelin als Kaskadeneffekt bezeichnet und tritt auch in vielen anderen Untersuchungen auf. Wer sich wenig zutraut und meint, dauerhaftes Liegen sei im Alter normal, kann nach einem kleineren Unfall dauerhaft ans Bett gefesselt sein, selbst wenn er bloß für eine Woche im Krankenhaus landet und dort zum Liegenbleiben aufgefordert wird! Wer dagegen motivierende Angehörige hat, die ihn zum Aufstehen ermuntert, hat eine höhere Chance, wieder auf die Beine zu kommen.

Alter ist zu einem großen Teil Sache unserer Persönlichkeit.

Machst du dir Sorgen darüber, wie du im Alter sein wirst? Fragst du dich, ob sich deine Stärken erhalten werden oder ob du als Senior mit verstärkten charakterlichen Schwächen dein Umfeld in den Wahnsinn treiben wirst? Klar ist inzwischen, dass das Leben im Alter auch eine Frage des Charakters ist. Die Persönlichkeit ist prägender als objektive Lebensumstände. Doch was heißt das eigentlich, Persönlichkeit?

Die moderne Psychologie definiert die Persönlichkeit über fünf Dimensionen, die sogenannten Big Five.

Die erste Charaktereigenschaft ist der Neurotizismus. Wer hier hoch abschneidet, wird leicht nervös und ist sensibel für Stress. Die Extraversion gibt Auskunft darüber, wie gesellig und aktiv wir sind. Die dritte Dimension ist die Offenheit für Erfahrung: Wie wissbegierig, vielfältig interessiert, aufgeschlossen für Neues und wie unabhängig in seinem Urteil ist jemand? Die Verträglichkeit bestimmt, wie mitfühlend, verständnisvoll, hilfsbereit und vertrauensvoll jemand ist. Der fünfte und letzte Punkt ist die Gewissenhaftigkeit. Sie sagt etwas darüber aus, wie diszipliniert, zuverlässig, zielstrebig, und ehrgeizig jemand ist.

Die Persönlichkeit, die sich aus diesen Faktoren ergibt, ist teilweise angeboren, wird aber auch durch Umwelt und Erfahrung geformt. Lange Zeit nahm man an, der Charakter würde nur bis ins junge Erwachsenenalter geprägt und sei dann weitgehend ausgereift. Erst in den letzten Jahren setzt sich mehr und mehr die Auffassung durch, dass Persönlichkeitsentwicklung ein nie gänzlich abgeschlossener Prozess ist.

Das zeigte auch die Umfrage „Sozio-oekonomisches Panel“ des Deutschen Instituts für Wirtschaftsforschung. Die Befragung von 21.000 Menschen ergab, dass Offenheit und Extraversion im Verlauf des Lebens abnehmen, ebenso wie Gewissenhaftigkeit im hohen Alter. Auch der Neurotizismus ist unter alternden Deutschen leicht steigend, genau wie unsere Verträglichkeit.

Doch allen skizzierten Veränderungen zum Trotz bleibt die Grundstruktur unserer Persönlichkeit im Alter gleich. So wird aus dem Haudegen im Alter aller Wahrscheinlichkeit nach kein Kind von Traurigkeit. Und ein eher ruhiger, introvertierter Mensch wird vermutlich nicht zur extrovertierten Lebenskünstlerin. Größtenteils kann man sagen, dass wir so altern, wie wir leben.

Gewisse Big-Five-Merkmale erleichtern übrigens das Altern. Wer offen ist, auf andere zugehen kann und sich neuen Erfahrungen nicht verschließt, hat auch im Alter gute Chancen, tolle und erfüllende Erlebnisse zu sammeln.

Arbeiten im Alter ist gar nicht so schlecht, wie es sich anhört.

Den wohl berühmtesten, das Alter betreffenden Satz in der deutschen Geschichte sagte Norbert Blüm 1986: „Die Rente ist sicher." Nun, so sicher nun auch nicht. Wenn in einem Umlagesystem wie dem in Deutschland die Geburtenzahl zurückgeht und die Zahl der alten Menschen zunimmt, gerät das System ins Wanken. Berufstätige fürchten sich heute und sind wütend, weil sie länger werden arbeiten müssen, als alte Menschen heute. Doch diese Furcht muss nicht sein.

Ursprünglich war die Rente gar kein Lohnersatzsystem, mit dem man seinen Lebensstandard noch im Alter halten konnte, sondern lediglich eine finanzielle Absicherung, die Menschen vor Armut bewahren sollte. So hatten deutsche Arbeiter um 1900 bspw. erst mit 70 Jahren Anspruch auf eine Rente, die etwa einem Viertel des früheren Lohns entsprach. Sehr viele Menschen arbeiteten darum bis in ihr letztes Lebensjahr – und das zweifellos unter härteren Bedingungen als heute.

Viele Arbeitnehmer wettern über das steigende Rentenalter, dabei täte es uns unter Umständen sogar gut, wenn es nicht direkt „von 100 auf 0" hieße. Wir sollten die Scheuklappen abnehmen. Immerhin werden wir immer fitter im Alter und können mehr Flexibilität wagen. Dabei ist natürlich nicht nur der Einzelne gefordert. Auch die Unternehmen müssen mitziehen, darunter vor allem die Branchen, die nach wie vor einem Jugendwahn frönen, wie bspw. der Werbung, PR oder Marketing.

Viele Menschen wollen bereits heute schon länger arbeiten. So auch Sven Voelpel, der äußerst schockiert war, als er in seinem Universitätsvertrag las, dass dieser mit Voelpels Eintritt ins 65. Lebensjahr automatisch erlösche. Und das ausgerechnet, wo er doch an einem Zentrum für lebenslanges Lernen an der Jacobs University Bremen angestellt war.

Wer sagt denn überhaupt, dass wir mit 65 zwangsläufig zu alt und gebrechlich oder kognitiv nicht mehr leistungsfähig sind? Und selbst wenn: Darf so jemand nicht länger arbeiten, obwohl er selbst will und auch dazu in der Lage wäre?

In den bisherigen Blinks wurde deutlich, wie unterschiedlich wir Menschen altern, doch das scheint die deutsche Rentengesetzgebung nicht weiter zu interessieren. Forscher sind sich jedoch einig, dass ein erzwungener Ruhestand für niemanden von Vorteil ist. Nicht nur die Menschen selbst, die aus ihrem Job eventuell Erfüllung ziehen, auch Unternehmen würden von älteren Mitarbeitern profitieren. Molekularbiologe und Altersforscher Konrad Bayreuther nennt die Pensionierung gleich welchen Alters sogar ein Verbrechen. Denn sie ist eine Form der Diskriminierung, und es sollte inzwischen klar sein, wie wichtig Diversität am Arbeitsplatz ist.

Zusammenfassung

Die Kernaussage dieser Blinks ist:

Das Altern ist ein komplexer, aber auch individueller Prozess. Menschen altern ab dem Moment, in dem sie das Licht der Welt erblicken, daran kann niemand etwas ändern. Du kannst allerdings beeinflussen, wie du alterst. Für einen Großteil der physischen und kognitiven Fitness im Alter bist du nämlich selbst verantwortlich. Der Körper ist formbar, und das Gehirn ist plastisch. Daher liegt es an dir selbst, den Alterungsprozess mitzugestalten, dich gut zu ernähren und deinen Körper gut zu behandeln. Ein Großteil der körperlichen Verfassung hängt allerdings auch davon ab, wie du Lebensphasen bewertest und was du und dein Umfeld von ihnen erwartet. Daher kannst du im Grunde selbst entscheiden, wie alt du bist.

Was du konkret umsetzen kannst:

Sorge finanziell vor.

Entgegen dem Volksmund spielt Geld doch eine gewisse Rolle, wenn es um unser Glück geht. Das trifft auch auf das Alter zu. Wer weiter aktiv am Leben teilhaben will, braucht dafür Geld, etwa 80% des aktuellen Einkommens für den Lebensstandard im Alter. Die Devise heißt daher, langfristig zu sparen und heute für morgen zu verzichten. Investiere sechs bis acht Prozent des Einkommens in deine private Vorsorge!

Buch im Amazon Shop